

头虱

日期：

親愛的家長或監護人：

今天，我們發現，托兒所的一個兒童有**头虱**及/或**虱子** (蟲卵)。雖然**头虱**並不傳播任何疾病，但很容易在兒童之間傳播，造成不適，所以最好立即將其消除。您的孩子必須沒有虱子和蟲卵，才能夠返回托兒所 (根據華盛頓州法規)、

什麼是**头虱**？

- **头虱**是指生長在頭皮中並在頭髮中爬行的微小昆蟲。**头虱**呈灰色、棕色或黑色，並可能很難看見。
- **头虱**僅僅生長在人類宿主的頭上。虱子需要人血方能生存，如果找不到“餐點”，大多數將在 24 小時內死亡。虱子不會寄生於寵物、傢俱、地毯或玩具，雖然虱子在離開頭虱患者的頭皮之後，能夠在這些物品上生存一兩天。
- 虱子在靠近頭皮的頭髮上產卵 (蟲卵)。(蟲卵必須在靠近頭皮的頭髮上孵化。) 蟲卵孵化需要一周，孵化出的虱子只需要 10 天，即可再次產卵。
- 蟲卵呈橢圓形，最經常出現在耳後的頭髮中或頸部附近。蟲卵緊貼頭髮，不會像頭皮或其他皮膚碎末那樣能夠搖落。
- **头虱**並不是不潔的跡象 – **头虱**可感染任何人。

头虱有什麼症狀？

頭皮發癢是生虱子的最常見症狀。蟲卵不一定會導致發癢。必須仔細檢查頭髮，確定是否存在蟲卵。

头虱是如何傳播的？

- 最常的傳播途徑是頭部與**头虱**患者的頭部接觸。
- 使用**头虱**患者的帽子、衣服、梳子、刷子或床褥等。

- 將頭虱患者所穿的衣服放在其他人的衣服附近 (如在衣櫃中)，但這種情況比較少見。

如何治療虱子和蟲卵？

請與您的醫生討論治療頭虱的各種選擇方案，包括無毒療法和殺蟲劑香波。(請閱讀有關此類選擇的詳情。)

無毒療法

無毒療法減緩虱子的活動，並易於將虱子和蟲卵梳掉。此類產品不含殺蟲劑，可酌情隨時使用，大多數產品被視為對所有年齡的人都是安全。有關其療效的科學資訊不多，但許多人發現這些產品是有效的。

- 有些藥房出售無毒水基產品；按照包裝上的說明塗敷，並遵守以下梳頭指示。
- 有些人發現棕櫚油或美奶滋也有效。

使用棕櫚油或美奶滋的步驟：

- 在頭髮上塗上厚厚一層。
- 在頭髮上套上一次性淋浴帽；保持戴帽子至少 30 分鐘。
- 遵守以下梳頭指示。
- 梳完頭後使用普通香波洗髮。
- 如治療無效，請向醫生諮詢。

梳頭指示

仔細梳頭可能很花時間，但是**有效和安全**。對於大多數頭髮類型，一把 2 英寸長、帶有金屬“齒”的虱子梳 (如 Licemeister® 或 LiceOut®) 是必要的。(可在每次使用前將梳子煮沸。)應當每隔 3 至 4 天 (或更加頻繁) 梳頭一次，並至少持續 2 至 3 周。

梳頭步驟：

- 騰出充足時間好好梳頭。如果頭髮又長又厚，可能需要梳一個小時或更久。在明亮的光線下梳頭。
- 與您的孩子 (或接受您梳頭的人) 討論。以平靜的聲音解釋您做的事情。
- 在頭虱患者的頭髮和肩部之間墊上毛巾。
- 將頭髮分成小塊 – 每塊約為一平方英寸 – 以夾子將各塊頭髮夾住，以便每次梳一塊。
- 從一塊頭髮開始。將梳子插入頭髮，貼近頭皮，順著頭髮末端將梳子整個拉出。
- 如果蟲卵仍然粘附在毛幹上，必須再次梳理該部分頭髮。
- 每次徹底梳頭之後，將虱子梳浸入熱水中，然後用紙巾或衛生紙擦乾淨。將用過的紙巾或衛生紙放入塑膠袋。
- 繼續梳第二塊頭髮，直至梳完所有頭髮為止。
- 將梳子在極熱 (130° F) 的肥皂水中洗淨。
- 將接受梳頭者在梳頭時所用的毛巾和所穿的衣服按以下說明洗滌。
- 梳完後將手洗淨。

殺蟲劑香波

根據美國兒科醫生學會報告，*Permethrin (Nix)*

是最安全的殺蟲劑香波。如使用過多，亦可能有毒，因此，請認真按說明使用。

- 香波可殺死頭皮和頭髮上的虱子。
- 即使香波似乎無效，其使用次數也不應超過製造商的建議。如果使用太頻繁或使用不當，香波可能具有毒性。認真閱讀和遵守包裝上的說明和警示，包括年齡限制。不得對年齡不足 2 個月的寶寶使用 Permethrin。
- 使用殺蟲劑香波治療後，從醫學上說，無需再通過梳頭來清除蝨子和蟲卵，但是，華盛頓州法規規定，孩子必須沒有虱子和蟲卵，才能夠返回托兒所。所以，您可能需要梳頭，將已死的蟲卵清除掉。如果是年紀較大的兒童，請向孩子的學校查詢其政策。

- 杀蟲剂香波並非總是有效，有時是因為虱子對其具有抵抗力，或香波使用不當。如果治療無效，請向醫生諮詢。

我還需要做什麼？

- 連續 21 天檢查其他家庭成員是否有虱子，並考慮在全年中每週保持檢查。對有虱子的其他家庭成員予以治療。
- 如果您沒有看到他人的頭髮中有虱子或蟲卵，不要為其治療。
- 將用來梳頭的所有梳子和刷子用極熱 (130° F) 的肥皂水洗滌。
- 在開始治療前 2 天，將長虱子者的所有衣服 (包括外套、帽子和圍巾) 及床褥放在極熱的水 (130° F) 中洗滌，或放在烘乾機中高熱烘乾至少 30 分鐘。對無法機洗的物品則予乾洗。
- 將無法洗滌的物品放在密封的塑膠袋中兩周，以殺死可能掉落在這些物品上的任何虱子。
- 在開始治療前 2 天，用吸塵器吸乾淨長虱子者所用的帶套的傢俱、地毯、腳踏車頭盔、運動頭盔和帶套的汽車座位。不要做得過分 – 虱子通常在頭部之間傳播，並很少通過其他物品傳染。
- 不要使用虱子或杀蟲剂噴劑！噴劑無效，並可能導致中毒或過敏反應。

如果您在您的孩子的頭髮中發現虱子或蟲卵，必須通知您孩子的托兒所。在將虱子和蟲卵清除乾淨之後，您的孩子才可返回托兒所。

